0000AVO20100513WDTVBS56Health2020HairCare=BlogMaterials

URL: http://popblog.tvbs.com.tw/blog/healthtwoz/

20100512WD Health2020 Hair Care Blog Materials

2010-05-12 播出節目　頭髮護理

時間	主題	內容摘要
5/12(三)	頭髮護理	擁有一頭健康又亮麗的秀髮是每個人的願望！但毛髮的保養可不輸臉蛋，但你的方法正確嗎？還有人爲了造型勤跑美髮院,卻連自己是什麼髮質類型都不知道，更有人 爲了掉髮及禿頭煩惱不已！。到底我們的頭髮及頭皮有什麼不同類型？什麼營養攝取可以也讓頭髮也跟著吃得健康呢？而常見的掉髮是怎麼發生的？大家都想要頂著 好看髮型、漂亮有型出門去，我們該怎麼整頓好難搞的髮型？

2010-05-12 星期三

05/12(三)頭髮護理

擁有一頭健康又亮麗的秀髮是每個人的願望！但毛髮的保養可不輸臉蛋，同樣得下足功夫，學問大！但你的方法正確嗎？還有人爲了造型勤跑美髮院,卻 連自己是什麼髮質類型都不知道，更有人爲了掉髮及禿頭煩惱不已！。到底我們的頭髮及頭皮有什麼不同類型？該怎麼在平日做好正確課題？什麼營養攝取可以也讓頭髮也跟著吃得健康呢？而常見的掉髮是怎麼發生的？男女有何差異？大家都想要頂著好看髮型、漂亮有型出門去，我們該怎麼整頓好難搞的髮型？

來賓
台灣頭皮毛髮醫學會理事長 林宜蓉
皮膚科醫師 楊心怡
中醫師 鄒瑋倫
髮型師 Akin

你知道你的髮質嗎? 趕快一起來檢測看看!

你是屬於哪種髮質?
START
1.你的頭髮是不是一拉就斷?
是-->2 否-->3
2.你有沒有做過染髮或燙髮?
是-->3 無-->4
3.你是否一年之內有超過 3 次以上的染髮或燙髮?
是-->4 否-->8
4.你的頭髮是不是不容易留長?
是-->7 否-->5
5.你的頭髮是不是很難塑型與定型?
是-->6 否-->8
6.你的頭髮看起來髮量是不是比較少?
是-->7 否-->10
7.你的頭髮是不是容易變得扁塌?
是-->B 否-->8
8.你的頭髮有沒有自然彎度?
有-->D 無-->9
9.你的頭髮有沒有光澤感?
有-->10 無-->C
10.你的頭髮很柔順好梳理嗎?
是-->E 否-->A

髮質結果分析	
A 鋼絲型	東方人常見髮質 髮質粗且硬、髮量多 強韌、不易斷裂
B 蠶絲型	髮質細軟、髮色淺 髮量看起來較少
C 蜘蛛絲型	小細毛或長短髮居多 髮色淺，髮尾白化或分岔
D 雷擊型	頭髮有彎度 彎度隨髮質粗細不同而有變化
E 完美型	強韌且柔順、具光澤感 不易打結或斷落、輕盈有彈性

這樣會掉髮嗎？	
1.遺傳	5.重大手術或慢性病
2.壓力	6.疾病
3.化療	7.分娩
4.營養不良	

1.正常頭皮	清澈透明淡肉色或青白色
2.乾性頭皮	頭皮角質層多，汙濁不透明
3.油性頭皮	油水橫流頭皮屑與角質
4.敏感性頭皮	皮脂過度分泌，發炎、惡臭
5.皮屑性頭皮	老化角質細胞聚集形成塊狀皮屑

頭皮穴道
百會穴：鼻樑直上到兩耳的頭頂交會處
四神聰穴：百會穴上下左右各一吋的地方

想要擁有一頭烏黑亮麗的頭髮，泡一杯護髮養生茶飲吧

潤發茶	夏日除油茶
黑芝麻 3g	浮小麥 2g
白芝麻 3g	龍骨 10g
何首烏 10g	地膚子 3g
綠茶 3g	蛇床子 3g
丹參 2g	
功效 刺激生髮,適合 35~65 歲	

健康兩點靈 at Blog 於 15:36